

Le steak végétal, recette 100% végétale et sans gluten

Encore une idée succulente pour manger moins de viande : le steak végétal. Ça permet aussi de varier les plaisirs. Une envie de burger végétarien ? Ou pour accompagner des frites ou des légumes ? Le steak végétal voilà ce que vous pouvez essayer !

Vous pouvez en préparer d'avance et les congeler crus et à plat pour toujours en avoir sous la main. Vous allez voir, c'est simple et rapide à faire. C'est aussi une bonne façon d'ajouter des légumineuses à son alimentation sans en avoir l'air.

Video: Le steak végétal, recette 100% végétale et sans gluten

Réalisation pas à pas du steak végétal : recette 100% végétale et sans gluten

Tant que je suis dans le sujet des recettes végétales, je ne sais pas si vous avez eu l'occasion de regarder le [reportage cowspiracy](#) sur l'impact environnemental de l'élevage et surtout bovin ? Je l'ai trouvé très bien fait car avec beaucoup de données factuelles et surtout des images regardables par tout le monde. Il a 4 ans, mais je n'avais pas encore eu l'occasion de le voir. Je vous le recommande si ce sujet vous intéresse. Personnellement c'est mon préféré du genre. Et si vous avez Netflix c'est dessus.

Voilà n'hésitez pas à me dire dans les commentaires ce que vous en avez pensé si vous le connaissez déjà ou si vous prenez le temps d'y jeter un œil.

Comme je l'ai déjà dit, je ne suis pas vegan mais flexitarienne. Pour ceux qui me suivent depuis le début, vous avez remarqué sur le blog j'ai nettement diminué la viande et le poisson dans les recettes. Et bien sûr je consomme rarement de produits laitiers.

Je le fais avant tout pour des raisons environnementales. Mais ceci n'est pas une injonction à suivre mon exemple, je vous partage simplement ma réflexion sur le sujet. Je sais que le contenu de l'assiette c'est un choix personnel, je le respecte. Il n'y a pas un style de vie, ni un chemin unique, ici la bienveillance et le respect de tout le monde est de mise.

Ceci étant dit place à la recette !

Steak végétal sans gluten

- Recette sans gluten
- Recette sans lactose
- Recette végétalienne

Plat principal

Pour 2 personnes

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 6 min

Ingrédients

- 125 g de haricots rouges cuits
- 20 g de farine de sarrasin
- 1 cuil. à soupe de fécule de pomme de terre
- 1 cuil. à café de [poudre d'ail](#)
- Sel
- Poivre
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 échalote
- Jus de cuisson des haricots rouges

1. Dans le bol d'un robot muni d'une lame en S versez les haricots rouges, la farine de sarrasin, la fécule de pomme de terre, la poudre d'ail, une bonne pincée de sel, poivre et l'huile d'olive.
2. Épluchez l'échalote, coupez-la en cubes et ajoutez-les dans le bol du robot.
3. Mixez bien le tout et ajoutez si besoin un peu de jus de cuisson des haricots rouges pour obtenir une texture pâteuse (voir la vidéo de la recette de steak végétal).
4. Ensuite faites chauffer un filet d'huile dans une poêle. Vous pouvez utiliser un cercle à pâtisserie pour obtenir une forme bien ronde, mais c'est facultatif.
5. Faites cuire sur une face et quand le steak végétal est bien pris, retournez-le pour finir la cuisson.
6. Vous pouvez vous en servir tel quel ou pour garnir un burger.

Le conseil de Karen

Vous aimerez aussi :

[Galettes de carotte et de potiron](#)

[Galette de topinambour et pomme de terre](#)

[Galette au riz et à la carotte](#)